

令和4年 2月 10日(木)



# 今日の南中給食



## メニュー

- 五穀<sup>ごこく</sup>ご飯
- 小魚<sup>からあ</sup>の唐揚げ
- (1人4~5本)
- じゃが芋のそぼろ煮
- 味噌汁
- 牛乳



## わかさぎは栄養価豊富

わかさぎは頭も骨も丸ごと食べられる魚です。

魚は、身や皮、血<sup>ちあ</sup>合い肉、内臓<sup>ないぞう</sup>、骨、頭や卵など部位によって栄養成分<sup>えいようせいぶん</sup>が異なります。特にビタミンやミネラルは血<sup>ちあ</sup>合い肉や皮、内臓<sup>ないぞう</sup>といった廃棄<sup>はいき</sup>されやすい部分に多くあります。

わかさぎのように小さくても骨や頭も気にならない小魚は丸ごと食べる全体食<sup>きちよう</sup>ができる貴重な食べ物です。ちなみに、旬<sup>しゅん</sup>は1月から3月で今の時期が1番美味しい魚なので、ぜひ食べてくださいね。

揚げ物専用の回転釜で  
小魚の唐揚げを揚げました！

